



Programme estival : Et si on osait le détachement !



Avez-vous déjà concocté votre programme estival ? Comment pensez-vous profiter des charmes de l'été ? Ralentir pour vous ressourcer ? Vous laisser porter par les occasions qui s'offrent à vous ? Peut être n'envisagez-vous même pas de pause durant ces 2 mois ? ou ne vous le permettez-vous pas ?

A chacun son programme, l'essentiel est d'y trouver un espace de pleine harmonie avec vous-même, à l'abri d'énergies inopportunes, lourdes voire plombantes...

Et pourquoi pas de s'y exercer au détachement émotionnel ? Il ne s'agit pas de se désinvestir quand on souhaite se détacher émotionnellement. L'idée est d'arrêter de se focaliser sur une personne, un objectif ou sur le résultat d'une action, tout en se laissant traverser par ses émotions, Et si on n'y parvient pas, on l'accepte aussi, on observe...

En écho à la thématique du lâcher prise abordée en juin dernier, c'est d'ailleurs dans une recherche de détachement que je vous transmets le calendrier estival (pj). Il s'ajustera au gré des ambiances, des humeurs même, et bien sûr de l'état des végétaux. Il comportera a minima une pause entre le 31 juillet et le 16 août.

Les aléas climatiques sont en effet une des premières raisons à ce détachement, mais plusieurs évènements récents m'y invitent aussi, je me permets d'en citer les plus marquants, à commencer par les plus attristants...

Tout personnellement, je suis confrontée au départ imminent d'un proche, avec cette limite parfois si ténue entre la vie et la mort, cette sensation de petitesse et d'immensité à la fois qui transgresse tous les codes du temps, cette dimension qui pulvérise tous ces repères que l'on croit connaître ... et qui rend une programmation d'évènements si dérisoire.

Et la brutale disparition du Docteur Olivier Soulier en fin de semaine dernière. Vous ne le connaissiez peut être pas mais il restera un de mes mentors, notamment dans son approche de la Médecine du Sens. Souvent en consultation, je décède vos propres informations par le biais des interprétations transmises lors de ses séminaires. C'est en grande partie grâce à ses connaissances que je peux vous éclairer sur les blocages à l'origine de vos maux...

Ou encore le sort impensable de la Mazraa, devenu en quelques instants, un lieu inaccessible. J'avais proposé à Guillaume, à qui je renouvelle tout mon soutien ici, d'y mettre en place des formations d'initiation à l'herboristerie fin 2023 voire début 2024...

Quelques pistes pour faciliter le détachement émotionnel



Les suggestions de pratiques et d'exercices fleurissent partout sur le net. Pour ne pas s'embourber dans des émotions ou des pensées obsessionnelles, je pourrais vous suggérer de faire appel aux fleurs de Bach et à leurs subtiles énergies rééquilibrantes, comme je le fais en consultation.

Pourtant les ambiances du moment m'amènent à leur préférer la réactivité des huiles essentielles par l'olfaction. Aucun contact direct avec les huiles essentielles, il s'agit juste de réaliser quelques inspirations profondes qui

conduisent directement leurs principes actifs volatiles vers le cerveau limbique, siège des émotions. Celles-ci se pratiquent au calme, les yeux fermés, directement au dessus du flacon. Le temps d'inhalation s'arrête intuitivement, il est rare qu'il dépasse 5 minutes mais il pourra être renouvelé dès que nécessaire.

Là aussi, le choix des huiles est personnel mais les grandes classiques constituées des **agrumes** (citron, yuzu, pamplemousse, mandarine, petit grain bigarade...), ou **Laurier noble, Pruche, Rose de Damas**, ou encore **Encens** permettent de nuancer toute la gamme émotionnelle, de l'apaisement au détachement, en passant par la sérénité, la légèreté...

Une huile essentielle, c'est « tout » sauf une huile !

C'est l'ensemble des composés organiques volatiles d'une plante, d'où leur utilisation en olfaction.

Ce ne sont donc pas des corps gras mais des composés qui ont besoin d'un support contenant des graisses pour être utilisés : huile végétale, lait, crème hydratante... Les huiles essentielles sont également solubles dans l'alcool mais elles ne s'utilisent jamais dans l'eau seule, où elles créent des risques de brûlure.

Et si vos émotions sont bien identifiées ...

	Excès de joie	Excès de colère	Excès de peur	Excès de tristesse	Excès de surprise	Excès de dégoût
Adulte	Marjolaine à coquilles Myrrhe	Petit grain bigarade Orange douce	Camomille romaine Laurier noble	Bergamote Ylang-ylang	Basilic exotique Estragon	Menthe poivrée Pamplemousse
Enfant	Verveine citronnée	Lavande officinale	Camomille romaine	Mandarine verte	Néroli	Citron

D'après Aromatherapy – Dr Couic Marinier & Dr Briquet Ed terre vivant®

Comment bien choisir une huile essentielle ?

5 informations à trouver sur l'emballage pour s'assurer de sa qualité

1/Nom latin : Deux voire trois termes

(Genre Espèce Sous espèce)

Lavandula angustifolia (ci-contre)

ou *Citrus aurantium ssp amara*

2/Parties végétales distillées

3/ Chémotype ou mention HEBBD

(Biologiquement et Botaniquement Définie) : signifie que les composés chimiques ont été identifiés, ce qui permet d'en valider les propriétés

4/Numéro de lot

5/Date d'extraction, ou DDM même si une huile essentielle se conserve souvent bien au-delà



Pensez aux producteurs locaux dans vos choix !

"Les conseils donnés en naturopathie ne peuvent en aucun cas se substituer à un traitement ou suivi médical en cours. Si votre Docteur en médecine vous a prescrit précédemment des médicaments ou des soins, lui seul est habilité à modifier son ordonnance"



ValeriaNature Et
28 Rue Leverrier La Rochelle
valeriane.nature@gmail.com
06 84 68 29 18

VALERIANATURE

Programme
Été 2023



SORTIES NATURE

"Découverte des plantes sauvages & comestibles "

	Dates	Lieu
Juillet	Mardi 11 10h-12h	Forêt de Benon / Benon
	Jeudi 13 10h-12h	Marais de la Moulinette/ La Rochelle
	Samedi 15 10h-12h	Littoral Aytré / La Rochelle
	Dimanche 16 10h-12h	Lac de Frace Aigrefeuille d'Aunis
	Mardi 18 10h-12h	Canal de Rompsay Dompierre sur Mer
	Vendredi 21 10h-12h	Marais de Marsilly
	Samedi 22 10h-12h	Marais de Fouras
Août	Samedi 19 10h-12h	Marais de la Moulinette/ La Rochelle
	Mercredi 23 10h-12h	Littoral Aytré / La Rochelle
	Samedi 26 10h-12h	Marais de Marsilly
	Dimanche 27 10h-12h	Canal de Rompsay Dompierre sur Mer
	Mercredi 30 10h-12h	Marais doux Aytré
	Jeudi 31 10h-12h	Marais de Fouras

Les sorties sont ouvertes à tous sur simple inscription préalable. Elles sont gratuites pour les moins de 16 ans, la participation est de 15€/ personne adulte.



Contact 06 64 68 39 18